



5055 Jászladány, Hősök tere 6.

Tel./fax: 57/454-015

E-mail: nuvi@vnet.hu

ADAGOLÁSI ÚTMUTATÓ

7-10 éves korcsoport	adag / mennyiség		
KISÉTKÉZKÉS			
folyadék (tej, ízesített tej, tea, gyümölcslé)	0,2	l	
felvágott	0,03	kg	
margarin	0,01 5	kg	
vaj	0,02	kg	
vajkrém	0,02 5	kg	
sajtkrém	0,03	kg	
trap.sajt	0,03	kg	
lekvár, mogyorókrém	0,03	kg	
körözött, vaníliás túró	0,05	kg	
mézes-vaj	0,02 5	kg	
sajtos margarin	0,03	kg	
májkészítmény, halkrém	0,03	kg	
joghurt, kefir	0,15	kg	
kenyérfélék, kalács	0,06	kg	
péksütemény	1	d b	
FŐÉTKÉZÉS			
leves	0,25	l	
főzelék, mártás	0,25	l	
sült csirkecomb	0,08	kg	

rántott csirkecomb	0,12	kg		
ragu, tokány, pörkölt hús	0,05	kg		
rántott halrúd	0,15	kg	3	d b
szelet hús	0,06	kg		
fasírt, húsgombóc	0,06	kg	1	d b
vagdalt	0,08	kg		
dinsztelt máj	0,06	kg		
tészta, rizs	0,14	kg		
burgonya	0,12	kg		
hajtott, kalács	0,13	kg	2	d b
linzer, piskóta	0,18	kg	2	d b
pogácsa	0,15	kg	3	d b
lekváros kifli	0,13	kg	1	d b
túrós batyu	0,24	kg	2	d b
FELTÉTEK				
dió	0,04	kg		
mák	0,03	kg		
lekvár	0,01 5	kg		
túró	0,04	kg		
trapista sajt	0,03 5	kg		



5055 Jászládány, Hősök tere 6.

Tel./fax: 57/454-015

E-mail: nuvi@vnet.hu

tejföl	0,03 5	kg		
kristálycukor szórat	0,01	kg		
húsgombóc levesbe	0,06	kg	3	d b
ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS				
friss zöldség	0,04- 0,08	kg		
friss gyümölcs	0,15	kg		
savanyúság	0,06- 0,09	kg		